

9月分 献立表

干潟町中央保育園

日	曜日	献立	血や筋肉になるもの	力や体温を整えるもの	体の調子を整えるもの	おやつ	エネルギー(カロリー)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
1	火	ご飯 チーズオムレツ マカロニサラダ ポイルウインナー	卵 ハム チーズ ウインナー	米 かぼちゃ マカロニ マヨネーズ	ビーマン 人参 きゅうり 玉ねぎ	★かぼちゃクッキー 麦茶	567	18.7	24.7	1.1
2	水	ご飯 マグロの照り焼き 人参しりしり ◎里芋の味噌汁	マグロ	米 里芋	人参 コーン 小ねぎ	★いちごケーキ 牛乳	595	24.4	16.7	1.7
3	木	ご飯 揚げ餃子 春雨サラダ 梨	豚挽肉 ハム	米	ニラ キャベツ きゅうり 人参	スナック菓子 ★ミロ	528	16.7	13.4	0.8
4	金	◎きのおこわ パプリカソテー ◎えびと冬瓜のあんかけ 乳酸菌飲料	鶏こま肉 えび 豆腐 チーズ	米	椎茸 えのき しめじ 冬瓜 パプリカ	★かき氷	454	17.7	5.6	0.4
5	土	手作り弁当				家庭より持参				
7	月	ご飯 ホワイトシチュー コールスローサラダ	ベーコン チーズ 鶏こま肉	米 じゃが芋 マヨネーズ 食パン	玉ねぎ ビーマン コーン 人参 キャベツ	★ピザトースト 麦茶	605	20.2	15.9	1.4
8	火	ご飯 手作りコロッケ キャベツ トマト ◎きのこスープ	豚挽肉 ウインナー	米 じゃが芋	人参 小松菜 キャベツ トマト 椎茸 えのき	★ココアちんすこう 牛乳	664	15.9	24.4	1.6
9	水	ご飯 鶏肉のケチャップ炒め ブロッコリーチーズ和え 乳酸菌飲料	鶏こま肉 チーズ	米 中華麺	ブロッコリー ビーマン 人参 しめじ キャベツ	★焼きそば 麦茶	453	17.4	8.1	1.0
10	木	ご飯 ◎豚肉の塩麹焼き グリーンサラダ ◎南瓜の甘煮	鶏こま肉	米 かぼちゃ	椎茸 玉ねぎ 人参 きゅうり レタス 梨	★フルーツヨーグルト	437	16.0	6.4	0.5
11	金	ご飯 マグロの香りピカタ ネバネバサラダ わかめの味噌汁	マグロ 卵 納豆	米	きゅうり めかぶ わかめ 玉ねぎ 人参	★人参プリッツ 麦茶	429	21.1	11.8	1.0
12	土	手作り弁当				家庭より持参				
14	月	ご飯 豆腐ハンバーグ きゅうりの塩昆布和え れんこんきんぴら	豚挽き肉 豆腐	米	ひじき 玉ねぎ れんこん 人参 グリーンピース	★きな粉マフィン 牛乳	611	22.9	22.0	1.4
15	火	ご飯 鶏の唐揚げ 可愛いサラダ 野菜スープ	鶏もも肉 ハム チーズ	米	きゅうり 人参 レタス 玉ねぎ えのき トマト	★ミルクずもち 麦茶	516	23.3	12.8	2.2
16	水	◎ほうとう風うどん かき揚げ 磯辺和え オレンジ	鶏こま肉	うどん かぼちゃ	冬瓜 小松菜 椎茸 ビーマン もやし キャベツ	★芋ようかん 牛乳	459	14.4	11.7	1.7
17	木	ご飯 鮭のムニエル ミモザサラダ グラッセ	鮭 卵	米 マヨネーズ	ブロッコリー カリフラワー 玉ねぎ 人参	えびせん ★ココア	528	26.7	11.9	0.7
18	金	ご飯 ◎里芋のそぼろあんかけ カリフラワーカレーマヨ和え 大根の味噌汁	豚挽き肉 豚挽き肉	米 里芋 マヨネーズ 中華麺	グリーンピース コーン 大根 いんげん わかめ	★ジャージャー麺 麦茶	496	17.2	14.2	1.7
19	土	手作り弁当				家庭より持参				
21	月	敬老の日								
22	火	秋分の日								
23	水	ご飯 豆腐チャンプルー 春雨サラダ バナナ	豆腐 豚挽き肉 卵 かにかま 鶏こま肉	米	ニラ しめじ 人参 きゅうり コーン エリンギ バナナ	★マカロニグラタン 麦茶	514	20.2	15.8	0.6
24	木	オムライス ツナサラダ ぶどう	卵 鶏こま肉 ツナ	米 マヨネーズ	きゅうり ビーマン マッシュルーム キャベツ ぶどう	ケーキ ジュース	647	18.6	18.8	1.3
25	金	ご飯 肉じゃが 小松菜胡麻和え 豆腐すまし汁	鶏こま肉 豆腐 しらす	米 じゃが芋	小松菜 長ネギ わかめ 椎茸 もやし 人参	★しらすのチヂミ 麦茶	414	13.5	8.5	1.8
26	土	手作り弁当				家庭より持参				
28	月	コッペパン ポテト入りスクランブルエッグ ヨーグルトサラダ 乳酸菌飲料	卵 ハム	コッペパン じゃが芋 米 マヨネーズ	きゅうり 玉ねぎ 人参 りんご	★五平もち 麦茶	554	20.3	15.0	2.0
29	火	運動会 手作り弁当				星のせんべい ジュース	82	0.8	0.2	0.1
30	水	ご飯 チキンカレー 福神漬け バナナ	鶏こま肉	米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 バナナ	★コーンフレーク	558	17.0	13.6	2.2

◎ 旬の食材を使ったメニュー

★ 手作りおやつ

今月の旬の食材
かぼちゃ さといも とうがん
きのこ ぶどう 梨

※ お願い ※

・都合により献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。
アレルギーが心配な場合は病院を受診し、担任や給食職員までお知らせください。
・コップや箸箱は毎日洗って清潔にしましょう。
・メニューにより、スプーンやフォークを持たせてください。
・本園では食物アレルギーのお子さんを対象に除去食、代替食に対応しています。

保育園では地産地消に取り組んでいます。
今月は、トマトやきゅうりを地元の農家さんより直接仕入れしています。